

永康这所学校课间操练起“五禽戏”

本报记者 陈素琴

5月5日上午,随着下课铃声的响起,永康市烈桥小学的900余名学生在音乐声中走进操场,开启了大课间活动时间。不过并不是跳绳、广播体操等运动,而是模仿着老虎的“虎举”和“虎扑”动作。只见他们伸展肢体,折叠脊柱,神态也是虎视眈眈,像老虎看见了猎物,惟妙惟肖,孩子们俨然成了一只只“凶猛又灵动”的老虎。

据校长胡美央介绍,学生们练习的课间操运动项目为“五禽戏”,而孩子们刚刚在做的“虎戏”是五禽戏的第一戏。据了解,永康市烈桥小学以

“儒雅”为学校特色,希望通过儒雅教育,培养学生“存雅心”、“说雅言”、“行雅事”,让孩子们拥有健康的体魄、过硬的心理素质,良好的学习习惯,成为“言行儒雅 好学敏思”的好学生。所以,太极作为中华民族的精粹,在2015年就被学校定为课间操的主要内容。“早几年的大课间,学生先练习太极,再跑操,动静结合。”胡美央说,此外,学校还常态化开展全校性太极比赛,组建太极舞蹈队等。通过几年的努力,学生太极练得有模有样。

今年,学校在原先二十四式简

化太极拳、八法五步、八段锦的基础上,特邀教研室退休教师翁龙起进校指导校园“五禽戏”。“主要考虑到五禽戏比较适合小学生,收为新的课间操,也能调动学生们参加体育运动的积极性。”胡美央说。经过一段时间的训练,目前,孩子们已能将虎举、虎扑、鹿抵、鹿奔、熊运、熊晃、猿提、猿摘、鸟伸、鸟飞做的有模有样,各个招式一气呵成。说起练五禽戏的好处,翁龙起表示,对于青少年来说,练五禽戏不仅可以强身健体,还能帮助集中注意力,促进学习进步。

特殊少年站上“舞狮”舞台

本报记者 高玲玲

在日前举办的2023年温州市青少年阳光体育运动会中小學生龙獅比賽中,有一支舞獅队的表演格外精彩:只见带头的孩子手持龙珠灵活晃动,龙首上移下摆,龙身左右起伏,龙尾矫健跃进。“龙钻洞”、“龙跳门”等难度动作一气呵成,最终,他们获得了创意龙獅项目第一名。让人意外的是,这群获奖的孩子来自温州启智龙獅队,是一群有智力障碍的特殊少年。

“我们的孩子很特殊,训练起来是异于常人的艰辛。”温州市特殊教育学校体育老师孔林焰在得知孩子们获得第一名后激动地说。这支特殊的龙獅队于2021年正式组队。“一次偶然机会,看到了市龙獅运动协会会长王祥带领的龙獅团在表演,立刻就被吸引了。”孔林焰说,他学了一个多月,基本掌握了龙獅步法,在训练的过程中,孔林焰发现龙獅运动很适合特殊孩子,便想将龙獅运动引入到特殊教育的校园。于是开始尝试在自己的课堂上进行展示,没想到反响异常热烈。经过两个多月的筹备,浙江省首支特殊教育学校启智龙獅队正式组建。

“杭州油纸伞”迎来首赛 250名曲棍球队员亚运场馆“尝鲜”

本报记者 陈素琴

本报讯 5月7日,中国体育彩票2023杭州市第三届青少年体育联赛(曲棍球)暨“迎亚运”拱墅区第一届青少年曲棍球挑战赛在杭州市拱墅区运河体育公园曲棍球场拉开帷幕,据了解,这是该杭州亚运会比赛场馆于2021年建成后首次对外开放。本此赛事共吸引了16支球队、250名小球员参赛。

参赛队伍中,有获2022年全国青少年U系列曲棍球锦标赛男子组亚军的景成实验学校,它也是杭州市乃至浙江省第一支参加全国曲棍球锦标赛的球队。教练林或介绍,学校的曲棍球队成立于去年

4月,有男女两队各15人。“能在亚运曲棍球场馆做‘体验第一人’,孩子们都很激动,早早来到赛场看看这个以‘杭州油纸伞’造型出名的曲棍球场。”场上,曲棍球少年挥杆比拼。看台上,也有不少陪着孩子来参赛的家长。安吉路新天地实验学校学生虞熠阳的家长说:“曲棍球是一项有对抗有合作的运动项目,经过一学期的训练,孩子胆子大了,身体也更健壮了。”据悉,安吉路新天地实验学校曲棍球队目前有队员20余人,每周日下午训练三小时。

三届全运会曲棍球冠军、拱墅

区亚运曲棍球推广大使李佳佳一直注视着场上的小队员。他表示,经过一年的发展,杭州的曲棍球队伍日益壮大,氛围也日渐浓厚。截至目前,拥有曲棍球队的杭州学校数量已经初见规模,其中拱墅区有六所,上城区有三所,西湖区一所。

据悉,本次比赛为广大青少年提供了一个交流和切磋的平台,旨在更好推广和普及曲棍球运动,夯实曲棍球后备人才梯队建设,推动体教融合,探索新兴体育项目在促进学生体质健康提升和育人价值实现等方面的重要作用。

跨越

5月5日至5月7日,2023年浙江省青少年马术冠军赛在宁波市奉化区天驷兴嘉马术俱乐部举行。来自上海、杭州、绍兴、金华、台州等城市80余名青少年马术选手参加各自组别的角逐。

通讯员 绍柯



短讯

@宁波江北区

本报讯 近日,宁波江北区青少年运动员在宁波市第二届全民运动会(青少年部)比赛中屡获佳绩:在网球比赛中,收获甲组男子单打冠军及女子团体冠军;在男篮甲组比赛中首

次问鼎夺冠。(通讯员 杨佩贞)

@宁波镇海区

本报讯 日前,宁波市镇海区第七届“青少年宫杯”围棋邀请赛暨宁波市校园围棋比赛(镇海分赛区)举行,这是今年市校园围棋赛的首场分区赛,近80人参加。

此外,同日举行的宁波市第二届全民运动会(青少年部)自行车比赛在骆驼中学完赛,共有全市9支代表队100

余名青少年参加。镇海代表队获得团体总分第一名,海曙和北仑代表队分列第二、第三位。(通讯员 王方)

@常山

本报讯 5月6日,常山县紫港中学高三体育生齐聚学校龙凤大道,出发参加2023年体育生专业考试。在全体学生的呐喊声中,考生踏着坚定的步伐,意气风发走上红地毯。

(通讯员 徐捷)

组队容易,但训练过程异常艰辛。“有智力障碍的孩子位置感、方向感都不强,每一个表演动作对他们来说都非常困难。”孔林焰说,像“塔盘”这样的简单动作,有智力障碍的孩子大约需要一个星期。不过,孔林焰和孩子们都没有放弃,组队以来坚持每周训练,从未间断。队伍里有个孩子叫陈伟乐,家住郊区,每天早上6点出发,步行近一个小时赶着到学校训练,从未迟到。

创意龙獅表演里,最不容易的是一群穿轮滑鞋舞獅的孩子。孔林焰说,学习舞獅必须先学会滑轮滑,提高自身的平衡力。有的表演项目是狮子穿越龙身,孩子们就得连贯自然地完成穿越动作,遇到突发情况必须学会控制脚下的滑轮,龙身要是加速动起来,那么舞獅的孩子就要加速轮滑,并且控制好轮滑的速度。

功夫不负有心人。通过不断练习,在2022年11月浙江省第四届民俗体育精英赛龙獅大会上,这群特殊的孩子斩获二等奖,随后又在刚刚结束的温州市青少年阳光体育运动会中小學生龙獅比賽中获得创意龙獅项目第一名。“这些奖项对于这群孩子们来说意义重大,特殊的孩子也能站在舞台上,与普通人同台竞技。